



集合：「葛西臨海公園」駅下車噴水前 10時



対象：ポールをもって自力で歩ける方（小雨決行）



コース：2^{キロ}程度・5^{キロ}程度 かそりたいしよう 仮装大賞だれかな？

※お願い ノルディック・ウォークで歩ける仮装大歓迎

受付 8月1日より 先着50名（当日受付はできません）

申込：（一社）東京都ノルディック・ウォーク連盟 事務局

名前・男女・生年月日・住所・電話・参加コース

E-mail info@nordic-walk.org

口座：ゆうちょ銀行 記号 10180 番号 51953531

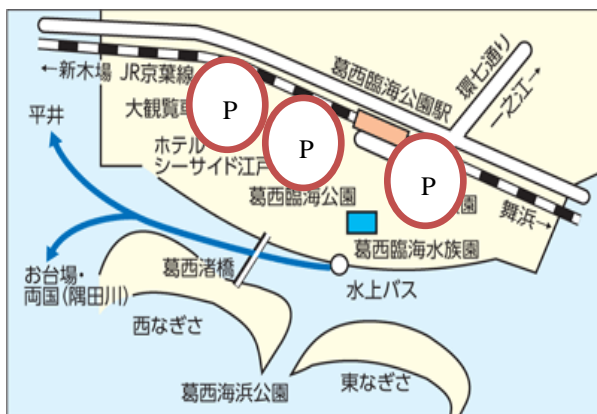
参加費：おひとり 2,000 円（傷害保険含） レンタルポール：500 円予約要

持ち物：水分補給・タオル・着替え 各自準備要

指導：（一社）全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

予約お問合せ：03-5878-1667 ※荷物預かり（貴重品除く）テントあり

主催：（一社）東京都ノルディック・ウォーク連盟 協力：エンジョイ NW 倶楽部わかば



アクセス方法：

●JR

京葉線「葛西臨海公園」駅下車

●都バス

1. 営団地下鉄東西線「西葛西駅」から西葛 20 乙

2. 都営地下鉄新宿線「一之江」、

営団地下鉄東西線「葛西」駅から臨海 28 甲「葛西臨海公園」下車

●車の方：

葛西臨海公園駐車場あり（障害者専用あり）



10月29日 ハロウィンユニバーサルノルディックウォーク @2000円 お申込をします。

名前 _____ 男・女 生年月日 昭和・平成 _____ 年 月 日

住所 〒 _____ 都・県 _____ 区・市 _____

日中用電話 (_____) レンタルポール：有 500 円・無 _____ コース：2^{キロ}・5^{キロ}